

# **MANEJO DEL SÍNDROME METABÓLICO**

## **¿Qué Es el Síndrome Metabólico?**

El síndrome metabólico se refiere a la presencia de varios factores que aumentan el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (como la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral), una enfermedad renal, y diabetes.

Cerca de 47 millones de adultos en los Estados Unidos tiene este síndrome. Es más común en las persona de mediana edad y ancianos.

## **¿Cuál Es la Causa del Síndrome Metabólico?**

La causa exacta es desconocida, pero la genética y las preferencias de estilo de vida (por ejemplo, la dieta, la ingesta de alimentos, y la inactividad física) juegan un papel. El síndrome metabólico no es contagioso o transmitido de persona a persona.

## **¿Cuáles Son los Síntomas del Síndrome Metabólico?**

El síndrome metabólico no tiene síntomas específicos. Muchas personas no saben que lo tienen y lo descubren sólo después que las pruebas de sangre, las medidas de la cintura, y las lecturas de la presión sanguínea muestran que lo tienen.

## **¿Cómo Se Diagnostica el Síndrome Metabólico?**

El médico hace el diagnóstico si la combinación de ciertos factores de riesgos está presente: mucha grasa al rededor de la cintura (abdomen), de manera que la cintura mide más de 40 pulgadas en los hombres y 35 pulgadas en las mujeres. Un segundo factor es los niveles altos de triglicéridos en la sangre (más de 150 mg/dl). Los triglicéridos son un tipo de grasa del cuerpo. Otro factor es un nivel de lipoproteína de alta densidad (HDL) menor de 40 mg/dl en los

hombres y de 50 mg/dl en las mujeres. El HDL es el colesterol bueno, debido a que aleja el colesterol con lipoproteína de baja densidad (LDL, o colesterol malo) de las arterias y de regreso al hígado para ser removido por el cuerpo. Otros factores son la presión sanguínea alta (130/85 mmHg o más), y un nivel alto de azúcar (glucosa) en la sangre en ayunas (100 mg/dl o más).

### **¿Cuál Es el Tratamiento para el Síndrome Metabólico?**

Primero, los cambios en el estilo de vida son importantes, especialmente la dieta, el peso, y el ejercicio. Una pérdida pequeña de peso puede llevar a una gran disminución en la presión sanguínea, en los niveles de grasa en la sangre, y en los niveles de glucosa en la sangre.

Algunos cambios en la dieta útiles para disminuir el colesterol son el uso de grasas insaturadas en vez de grasas saturadas, el reducir la ingesta total de grasas a 30% de las calorías diarias, y el ingerir no más de 300 mg de colesterol diariamente. Además, menos sal debe ser usada.

El ejercicio moderado diario, definido como 30 minutos de caminata rápida o 15 minutos corriendo, puede traer beneficios médicos importantes.

Bajar de peso, el ejercicio, y menos sal pueden disminuir la presión sanguínea. Si no lo hacen, es posible que el médico recete medicinas.

Es posible que el médico recete medicinas para reducir el colesterol, tales como las estatinas (por ejemplo, lovastatina, pravastatina, simvastatina, atorvastatina, rosuvastatina), si los cambios de estilo de vida no disminuyen los niveles de colesterol.

### **Qué DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar el Síndrome Metabólico**

- ✓ **DEBE** recordar que es necesario ayunar por lo menos 12 horas antes de las pruebas para obtener lecturas exactas de los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.
- ✓ **DEBE** llamar al médico si tiene presión sanguínea alta, si necesita consejo acerca de la dieta o el ejercicio, o si tiene síntomas de diabetes (aumento en la sed y la orina, visión borrosa, y comer en exceso).
- ✓ **DEBE** llamar al médico si quiere saber sus niveles en la sangre de colesterol total, colesterol HDL, (bueno), colesterol LDL (malo), y triglicéridos.
- ⊗ **NO DEBE** fumar. El cigarrillo es un factor de riesgo mayor para la enfermedad de la arteria coronaria.
- ⊗ **NO DEBE** olvidar que cambios razonables en el estilo de vida pueden traer grandes beneficios al reducir el riesgo de padecer el síndrome metabólico y la enfermedad cardiovascular.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

- American College of Cardiology: Tel: (800) 253-4636; Website: <http://www.acc.org>
- American Heart Association: Tel: (800) 242-8721; Website:  
<http://www.americanheart.org>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.